

Banánovo-kokosové lívanečky bez mouky

Časová náročnost: 20 minut

Seznam přísad

2 ks	banán
4 ks	vejce
velká hrst	strouhaná kokosová moučka
	kokosový olej (na smažení)
	tekutý med (nemusí být)



Postup přípravy

Banány oloupeme a vhodíme do mixéru. Přidáme vajíčka a důkladně rozmixujeme v hustší směs. Do ní ještě vmícháme kokosovou moučku. Na pánvi si rozpálíme lžičku kokosového oleje. (Kokosový olej je velmi vhodný na smažení, jelikož je tepelně stabilní až do 200°C, tudíž se nepřepaluje a neprská. Navíc lívanečkům dodá úžasnou vůni.) Malé množství těsta klademe na pánev a malé lívanečky smažíme z obou stran dozlatova. Před další várkou lívanečků vždy přidáme další lžičku kokosového oleje na smažení. Dozlatova opečené lívanečky ihned podáváme – podle chuti můžeme ještě přelít tekutým medem.